



C'est sur insistance de mes proches de reporter les recettes de mes soupes expérimentées dans un ouvrage que je m'appête à dédier ce « Soror Délice N°2 » à toutes les personnes qui doivent suivre un régime, tout en souhaitant de trouver l'équilibre, le bien être et la santé dans les pages diététiques mentionnées dans ce livre.

Tous mes respects à monsieur Mohamed Ali Guellati qui a si bien immortalisé mes recettes en photo et à tous le staff de l'édition Dar El Hana qui m'ont accompagnés durant toutes les étapes de cette réalisation.

Mme Soror Ghali Kerar



حي سي إسماعيل رقم 8 رأس السوطة برج الكيفان الجزائر.
الهاتف: 021 21 45 04 - الفاكس: 021 21 32 94



Conception: Yahia Loukkal. Tél.: 061 28 58 68

Soror Délices Économiques et rapides

N°2

Bilingue - بالفتين



Les Soupes
الحساء



جميع الحقوق محفوظة

ردمك: 978-9947-849-11-8
الإيداع القانوني: 3260-2007
Dépot Légal:



حي سي إسماعيل رقم 8 رأس السوطة برج الكيفان الجزائر.
الهاتف: 021 21 45 04 - الفاكس: 021 21 32 94

© Éditions DAR EL HANA, Aout 2007.

Auteur de l'édition: Mme Soror Ghali Kerar

Photographies: Med Ali Guellati

Conception: Yahia Loukkal

Scan & Flashage: ABCompo

Impression et reliure: Imprimerie DAR EL HANA

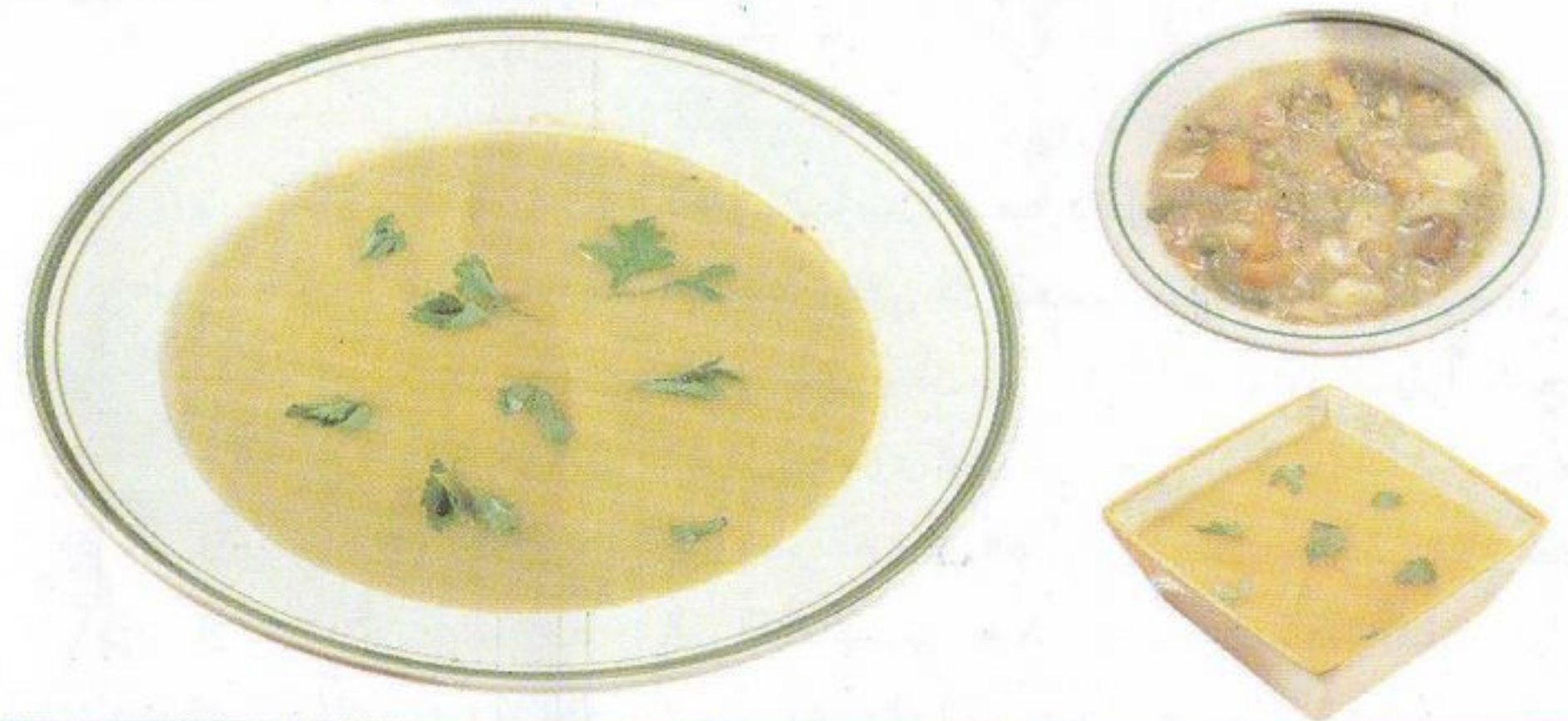
Toute reproduction par quelque procédé que ce soit
de tout ou d'une partie du présent ouvrage est strictement interdite.

Les recettes diététiques contribuent à une alimentation équilibrée. Il faut donc que ces recettes apportent les protéines, les lipides et les glucides en quantité suffisante en fonction de l'âge et des activités de l'intéressé. Un régime à base de recettes diététiques nécessite de varier les fruits et légumes consommés pour apporter l'ensemble des vitamines et minéraux nécessaires. Chaque jour, l'individu d'âge adulte doit boire environ deux litres d'eau.

Les soupes sont aussi à privilégier. Elles sont pauvres en calories mais riches en oligo-éléments, vitamines et sels minéraux.

Réconciliez vous avec les légumes ! agrémentés d'un filet de citron (vitamine C) et/ou d'un filet de vinaigrette à l'huile d'olive de préférence.

Profitez des bienfaits de ces 30 recettes diététiques que je mets entre vos mains.



Ingrédients :

- 800g de bouyabes (mélange de poisson pour soupe)
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 pommes de terre, 2 carottes, 3 tomates mûres, 1 fenouil, 2 branches de céleri, quelques feuilles de laurier, 1 c/s de tomate concentrée, sel, poivre, cumin, zafran, huile pour la cuisson et une bande à gaz (facultatif).

Pour la rouille :

- Mayonnaise, 1 c/c de h'rissa, pour ceux qui n'aiment pas le piment remplacer la h'rissa par la tomate concentrée.

Préparation :

Nettoyez le poisson et mettez-le dans la bande à gaz pour qu'il ne perde pas les épines.
Nettoyez tous les légumes et coupez les en petits morceaux, plongez tous dans une marmite avec deux litres d'eau, épicez et laissez cuire 10 mn. Enlevez le poisson de la marmite ouvrez la bande à gaz enlevez les épines et remettez le poisson dans la marmite.
Cuir ensemble avec les légumes pendant 15 autres minutes. Mixez le tout et servir avec une rouille et du pain grillé.

حساء السمك



المقادير :

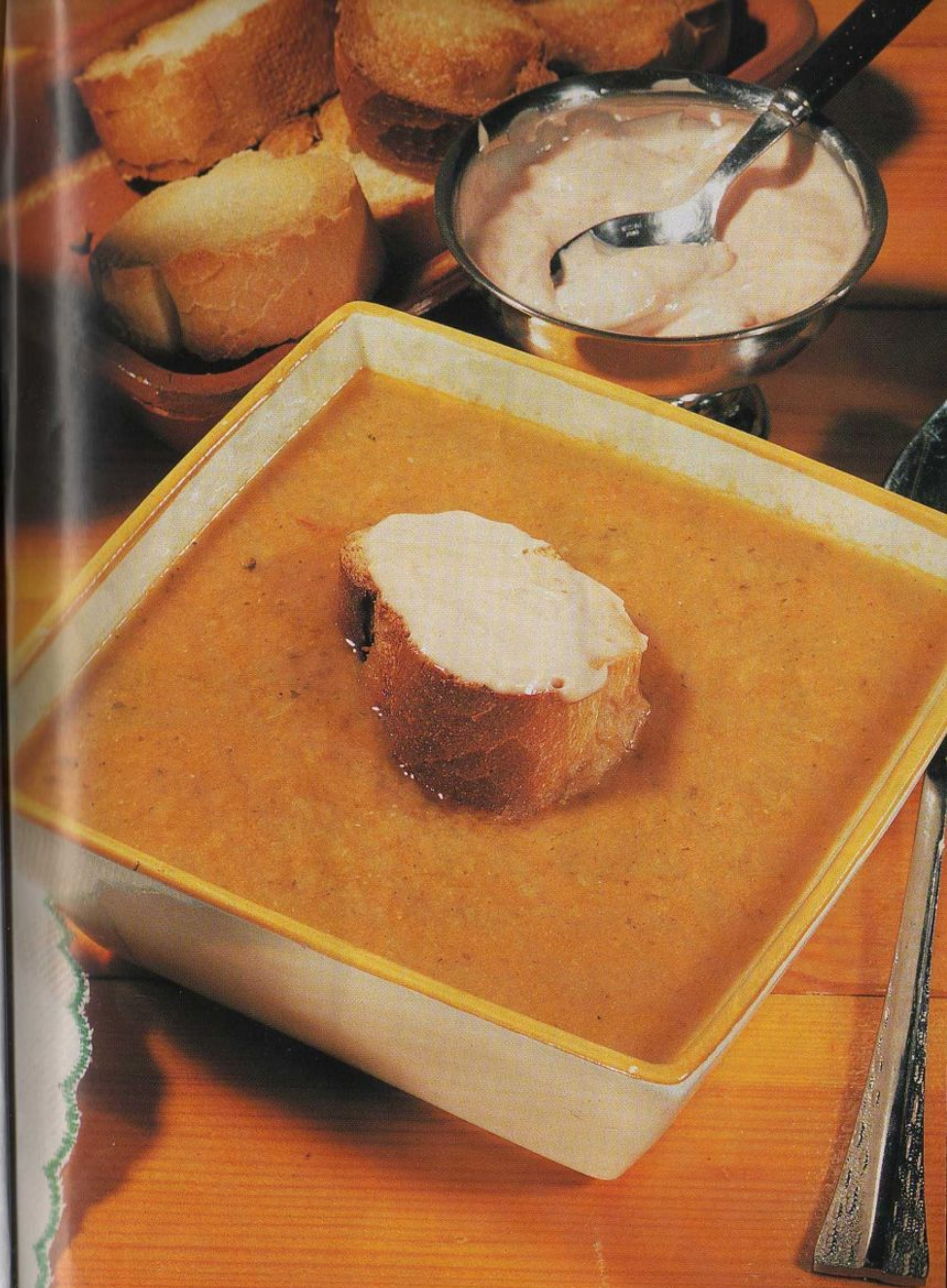
- 800 غ من خليط الحوت (بويابس)
- حبة بصل، 2 فصوص ثوم، 2 حبات بطاطا، 2 حبات جزر، حبة بسباس، 3 حبات طماطم، 2 أغصان كرفس، بعض أوراق رند، ملعقة أكل طماطم مصبرة، ملح، فلفل أسود، زعفران، كمون، 3 ملاعق زيت المائدة، قطعة قماش شفافة.

للصلصة :

- مايونيز، ملعقة قهوة هريسة أو طماطم مصبرة.

التحضير :

نظفي الحوت وضعيه داخل قطعة القماش الشفافة أو الضمادة، نظفي كل الخضر وقطعها الى قطع صغيرة. ضعي الكل داخل قدر به 2 لتر ماء، أضيفي الملح و التوابل الأخرى وأتركها تغلي لمدة 10 دقائق. إنزعي الحوت وأقلعيه من الضمادة، إنزعي منه الشوك وأرجعيه الى القدر ليطهى مع كل الخضر لمدة 15 دقيقة. إرحي الكل بالخلط وقدميها مع خبز محمر أو صلصة (rouille).



Velouté de courgettes

Ingrédients :

- 5 grandes courgettes
- 4 patates
- 1 gros oignon
- Sel
- poivre

Préparation :

Pelez les pommes de terre, rincez bien les courgettes, pelez l'oignon et coupez-les tous puis les mettre dans une marmite avec 2L d'eau, salez, poivrez et laissez cuire pendant ½ heure. Mixer le tout au mixeur.

حساء بالقرعة



التحضير :

قشري البطاطا والقرعة والبصل وأغسلهم جيدا ثم قطعهم وضعهم داخل قدر به 2 لتر من الماء، أضيفي الملح والفلفل وأطههم لمدة نصف ساعة ثم ارحيها بالخلاط.

المقادير :

- 5 حبات قرعة
- 4 حبات بطاطا
- حبة بصل
- ملح
- فلفل أسود



Ingrédients :

- 1 blanc de poulet
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 cubes de jambo poulet (1 litre/500 d'eau)
- 50gr de margarine
- 50 gr de farine
- 4 c/s de lait en poudre

Préparation :

Coupez le blanc en petits morceaux (cubes), râpez la carotte très finement, hachez l'oignon et la branche de céleri (sauf feuille).

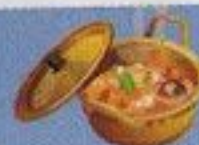
Dans une marmite on fait fondre la margarine, on y ajoute la farine et on dilue avec le bouillon des cubes.

Laissez bouillir puis plongez les morceaux de poulet, la carotte, l'oignon et le céleri.

Laissez cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre, ajoutez le lait en poudre après avoir vérifié l'assaisonnement.

La soupe doit être un peu épaisse. On peut utiliser la crème fraîche à la place du lait en poudre.

حساء الدجاج



التحضير :

قطعي الدجاج إلى مكعبات صغيرة، أبشري البصل برقة، قطعي أوراق الكرفس والجزر.

في اناء أذبي الزبدة، أضيفي الفريضة وأخلطي جيدا ثم بللي بمرق الجامبو.

أتركه يغلي ثم أضيفي الدجاج، الجزر، البصل والكرفس.

أتركه يطهى حتى يصبح الدجاج طري ثم أضيفي الحليب الجاف، أخلطي جيدا، تأكدي من الملح والفلفل وأطفئي النار.

يمكنكي استعمال القشدة الطرية مكان الحليب الجاف.

المقادير :

- 1 صدر دجاج
- غصن كرفس
- حبة بصل
- قطعتين جمبو دجاج
- 50 غ زبدة
- 50 غ فريضة
- 4 ملاعقات أكل حليب جاف



Purée de petits pois

Ingrédients :

- 1 kg de petits pois frais
- 50 gr de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1,5L de bouillon de poulet
- 1 petite boîte de crème fraîche
- Sel
- poivre

Préparation :

Nettoyez les petits pois, il restera 400 gr de poids net. Mettez les dans une casserole avec 2 verres d'eau et faite les bouillir pendant 5 mn, égouttez les et réservez l'eau de cuisson. Faite fondre le beurre dans une terrine, ajoutez l'ail et les petits pois et faites revenir sur un feu doux pendant 5 mn, ajoutez le bouillon de poulet et l'eau de cuisson que vous avez conservé. Laissez cuir 10 mn salez, poivrez et passez le tout au mixeur puis remettez sur le feu et ajoutez la crème fraîche mais sans bouillir, enlever du feu, servez et garnissez avec la crème fraîche.

حساء الجلبانة



التحضير :

نظفي الجلبانة، نتحصلي على حوالي 400 غ صافية. ضعها في قدر فيه كأسين من الماء اتركها تغلي مدة 5 دقائق، قطريها وحافظي على ماء الطهي.

أذيبي الزبدة داخل قدر، أضيفي الثوم و الجلبانة المقطرة وأقليها على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم أضيفي مرق الدجاج، وماء الطهي الذي احتفظت به.

اطهيها لمدة 10 دقائق، أضيفي الملح والفلفل وارحيها بالخلط ثم أرجعها على النار وأضيفي القشدة الطرية (لا تتركها تغلي)، أطفئي النار، قدميها وزيني بالقشدة الطرية.

المقادير :

- 1 كغ جلبانة جديدة
- 50 غ زبدة
- فص ثوم
- 1.5 لتر من مرق الدجاج (جمبو)
- علبية صغيرة من القشدة الطرية
- ملح
- فلفل أسود



Ingédients :

- 200gr de maïs en boîte
- 100gr d'oignon
- 1 litre de bouillon de cube
- 2 gousses d'ail écrasé
- Fromage râpé
- Sel
- Poivre
- Pain grillé

Préparation :

Hachez l'oignon, mettez dans une casserole et faite revenir avec 2 cuillères de bouillon, ajoutez le maïs après l'avoir égoutté de l'eau de conservation et faites toujours revenir le tout en mélangeant de temps à autre, ajoutez tout le bouillon, mettez le sel, le poivre et laissez mijoter 1 mn. Préparez le pain, étalez l'ail et mettez le au four pour le griller, servez la soupe dans des bols et accompagné de morceaux de pain grillé et le fromage râpé.

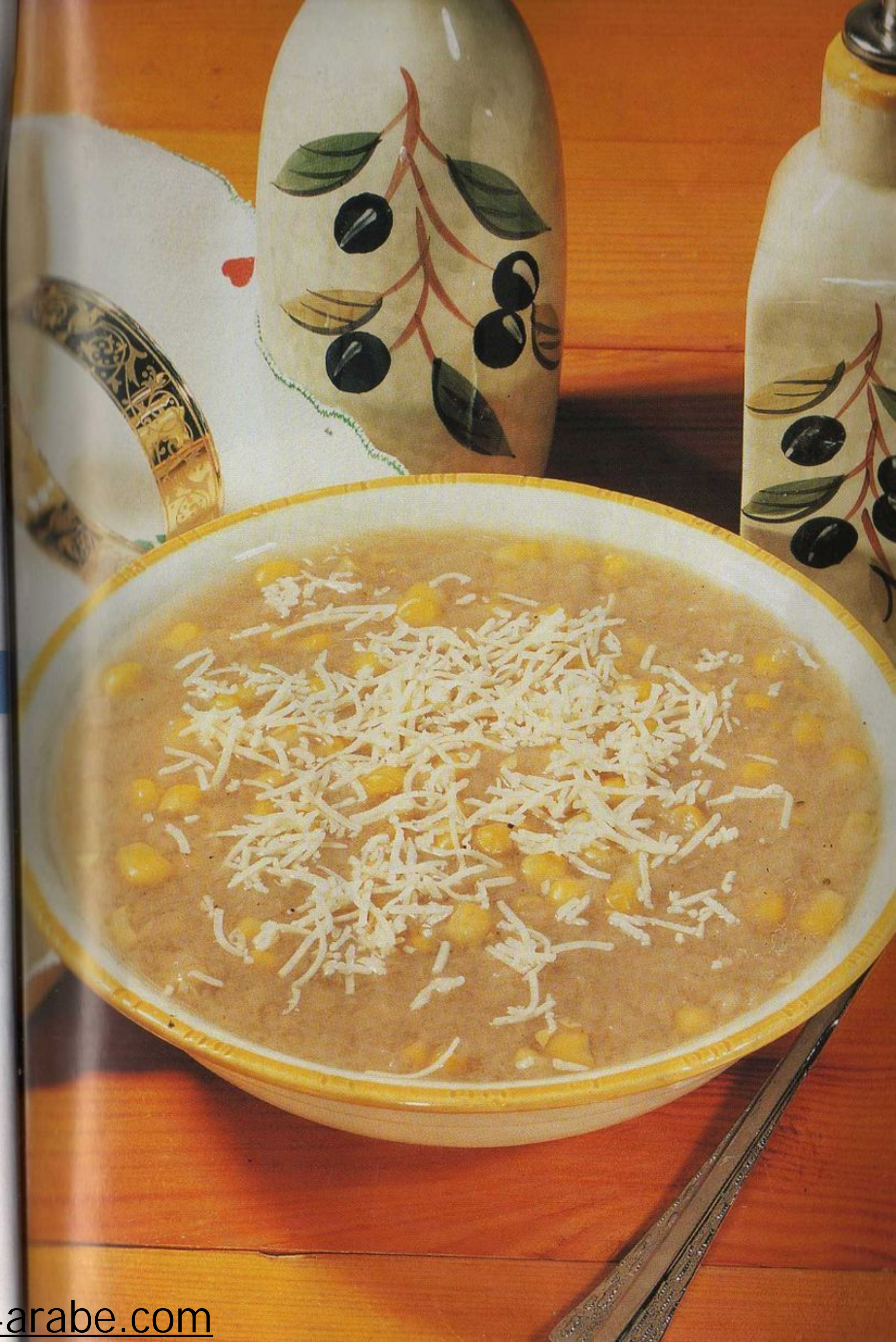
حساء الذرى

المقادير:

- 200 غ ذرى في العلبة
- 100 غ بصل
- لتر من مرق الجمبو
- 2 فصوص ثوم مرحي
- جبن مرحي
- ملح
- فلفل أسود
- خبز محمص في الفرن

التحضير:

ضعي البصل المبشور في قدر واقليه بملعقتين من مرق الجمبو، أضيفي الذرى بعد تقطيره من ماء التعليب وأقلي الكل مع الخلط من وقت لآخر، أضيفي باقي المرق، الملح و الفلفل وأتركه تستوى 10 دقائق. حضري قطع الخبز، ادهنيها بالثوم وحمصها في الفرن. قدمي الحساء مع قطع الخبز والجبن المبشور.



Ingédients :

- 1 Kg de poireau
- 600 gr de pommes de terre
- 1 oignon
- Sel
- poivre
- 2 morceaux de fromage en portion

Préparation :

Enlevez la partie la plus dur et verte des poireaux, épluchez les pommes de terre et l'oignon, lavez les et coupez tous les légumes, mettez les dans une marmite avec de l'eau et faire bouillir, salez et poivrez et quand les légumes seront tendre ajoutez les fromages. Mixez le tout pour obtenir une soupe onctueuse.

كريمة الكراث

التحضير :

انزعى الأوراق الخضراء والصلبة للكراث، قشري البطاطا والبصل، اغسلهم، قطعي كل الخضر وضعيها في قدر به ماء. اتركها تغلي، أضيفي الملح والفلفل واتركيها حتى تطهى. أضيفي الجبن، ارحي الكل بالخلاط حتى تتحصلي على حساء ناعم وثقيل.

المقادير :

- 1 كغ كراث
- 600 غ بطاطا
- حبة بصل
- ملح
- فلفل
- 2 حبات جبن أبيض



Ingrédients :

- 2 rames d'épinards
- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 c/s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Cheddar râpé

Préparation :

Pelez les pommes de terre, les carottes et l'oignon, nettoyez les épinards, laissez les feuilles et branche tendre. Lavez bien le tout, coupez et mettez tous les ingrédients dans une terrine avec l'eau, le sel et le poivre. Faites cuire pendant 25 mn. Passez au mixeur, rajoutez l'huile d'olive. Servez et saupoudrez de fromage râpé.

حساء السبانخ



التحضير :

قشري البطاطا، الجزر والبصلة، نظفي السلق وخذي الأغصان والأوراق الطرية، اغسلي الكل جيدا، اقطعها وضعها في قدر به ماء، ملح وفلفل أسود. اطهي الكل مدة 25 دقيقة، ارحي بالخلاط وأضيفي زيت الزيتون. قدميها وزيني بالجبنة المبشورة.

المقادير :

- 2 ربطات سلق (سبانخ)
- 3 حبات بطاطا
- 3 حبات جزر
- حبة بصل
- ملح
- فلفل
- ملعقة أكل زيت زيتون
- جبنة مبشورة (شيدر)



Ingrédients :

- 300 gr de viande de mouton (épaule ou cottes)
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 verre de frik
- 4 tomates mûres
- 2 c/s de tomates concentrées
- 1 bouquet de coriandre et menthe
- 1 poignée de pois chiches
- Sel
- Poivre
- Paprika
- Cannelle
- Ras el hanout
- 3 c/s d'huile

Préparation :

Dans une cocote mettez la viande en petit morceaux, hachez l'oignon, écrasez l'ail et mettez les ensemble avec la viande, 3 c/s d'huile, la tomate concentrée, les pois chiches et les branches de coriandre que vous coupez finement, gardez les feuilles pour la garniture, mettez tous les épices et laissez mijoter pendant 5 mn à feux très doux en mélangeant puis ajoutez les tomates après les avoir peler et écraser. Arrosez de 2.5l d'eau et laissez cuire à feu modéré 20 mn. Rincez le frik à l'eau courante puis plongez-le dans la marmite et laissez-le encore 10 à 15 mn.

Vérifiez que la chorba soit ni épaisse ni trop liquide. Eteignez le feu, mettez le reste du coriandre et menthe coupées.

Servez chaud.

شوربة فريك



التحضير :

ضعي داخل قدر اللحم المقطع الى قطع صغيرة، البصل والثوم المبشورين، 3 ملاعقات أكل زيت، الطماطم المصبرة، الحمصة، ونصف ربطة الحشيش وكل التوابل وأتركي الكل يقلى لمدة 5 دقائق على نار هادئة جدا بالخلط ثم أضيفي الطماطم المقشرة والمسحوقة.

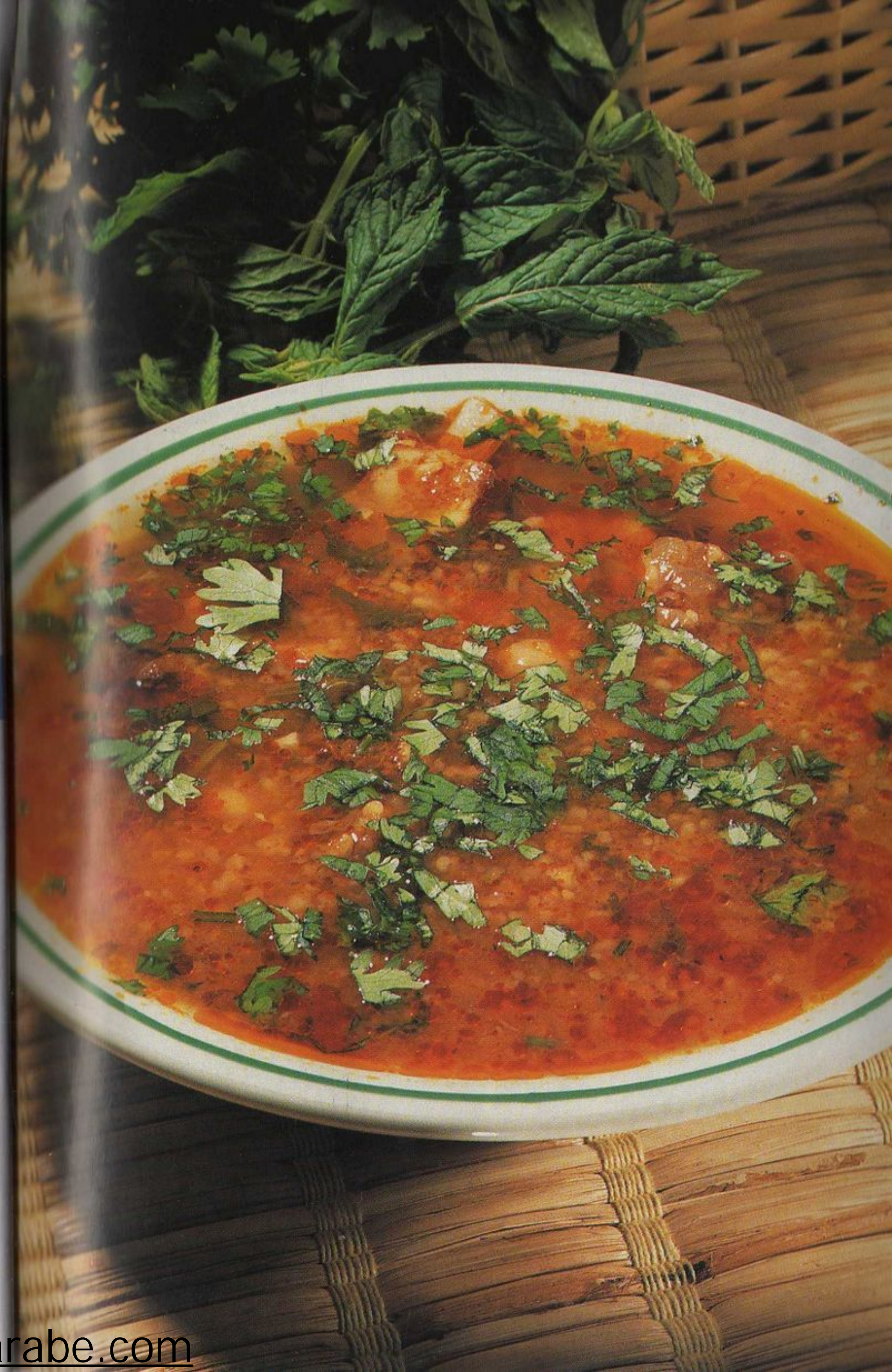
رشي بـ 2.5 لتر من الماء وأتركيها تطهى مدة 20 دقيقة على نار متوسطة.

أغسلي الفريك جيدا ثم أضيفيه وأتركي القدر يغلي لمدة 10 أو 15 دقيقة أخرى.

تأكدي من أن الشوربة ليست سائلة أو ثقيلة كثيرا. أطفئي النار وأضيفي باقي الحشيش والنعناع المتبقين. قدميها ساخنة.

المقادير :

- 300 غ من لحم الخروف (كتف أو ضلوع)
- حبة بصل، 4 فصوص ثوم
- كأس من الفريك
- 4 حبات طماطم حمراء
- ملعقتين من الطماطم المصبرة
- ربطة حشيش ونعناع
- كمشة (قبضة يد) حمصة
- ملح، فلفل أسود، فلفل أحمر
- قرفة، رأس الحانوت
- 3 ملاعقات أكل زيت



Ingrédients :

- 4 tomates rouges et dures
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 concombre
- 1 branche de céleri
- 4 c/s d'huile d'olive
- 3c/s de vinaigre
- 1 verre d'eau
- Sel
- Poivre.

Préparation :

Mettez les tomates dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau froide, enlevez la peau, les pépins, coupez-les en petits morceaux, nettoyez les poivrons, enlevez les pépins et coupez-les en petits morceaux. La même chose pour le concombre et le céleri. Mettez dans le mixeur, ajoutez l'huile, le vinaigre, sel et poivre et mixez le tout en ajoutant l'eau nécessaire (1 verre environ) pour que le mélange soit bien dense. Passez le tout dans un passoire et jetez ce qui y reste puis mettez dans le frigo.

Servez froid, vous pouvez garnir avec des morceaux de concombre ou poivron.

غازباتشو (حساء بارد)

المقادير :

- 4 حبات طماطم حمراء وصلبة
- حبة فلفل أحمر
- حبة فلفل أخضر
- حبة خيار
- كرفس
- 4 ملاعقات زيت الزيتون
- 3 ملاعقات خل
- كأس ماء
- ملح
- فلفل أسود

التحضير :

ضعي الطماطم في ماء ساخن ثم في ماء بارد، قشريها، انزعي الزريعة وقطعيها إلى قطع صغيرة، نظفي الفلفل، الخيار والكرفس، و قطعها إلى قطع صغيرة.

ضعي الكل في الخلاط، أضيفي الزيت، الخل، الملح والفلفل، أخلطي جيدا ثم قطري في مصفاة (كسكاس).

ارمي ما بقي في المصفاة وضعي الحساء في الثلاجة.

قدميه باردا، يمكنك تزيينه بقطع الفلفل أو الخيار.



Velouté de frisé

Ingrédients :

- Salade du genre frisé (2 têtes) où laitue
- 2 c/s d'huile d'olive
- 2 c/s de farine
- 1.5 Litre de bouillon de cube
- 1 oignon
- Fromage râpé
- Sel
- Poivre

Préparation :

Hachez l'oignon et faites le revenir avec l'huile d'olive dans une terrine en terre cuite si c'est possible, ajoutez la salade très bien lavée à l'eau chaude et finement coupée. Laissez s'épaissir un peu, après 10 mn, mettez du sel et du poivre noir, ajoutez le bouillon et laissez bouillir à feu doux, alors vous versez la farine très doucement tout en mélangeant pour éviter les grumeaux, laissez cuire 25 mn puis ajouter le fromage râpé. Servir très chaud avec des morceaux de pain grillé.

حساء الفريزي

التحضير :

في قدر من الطين إن أمكن إقلي البصل المبشور مع الزيت ثم أضيفي السلاطة المنظفة جيدا بالماء الساخن والمقطعة إلى قطع صغيرة. اتركها تنقل، بعد 10 دقائق تقريبا أضيفي الملح، الفلفل، المرق، حركي جيدا و اتركها تغلي على نار هادئة ثم أضيفي الفريزة تدريجيا بالخلط حتى لا تتحصلي على حبيبات، اتركها تطهى 25 دقيقة ثم أضيفي الجبن المبشور. قدميها ساخنة مع قطع من الخبز المحمص.

المقادير :

- سلاطة من نوع الفريزي (2 رؤوس)
- ملعقتين زيت الزيتون
- ملعقتين فريزة
- 1.5 لتر من مرق الجمبو
- حبة بصل
- جبن مبشور
- ملح
- فلفل أسود



Ingrédients :

- 1 verre de thé de chacun de ces légumes secs: Lentilles, petits pois cassé, pois chiches, fèves secs, haricots blancs et rouge
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- Persil
- Coriandre
- Sel
- Poivre
- Paprika douce ou piquante selon le goût
- 2 c/s de tomate concentré
- 2 c/s d'huile d'olive

Préparation :

Plongez dans l'eau tous les légumes secs pour au moins 8 heures pour qu'ils soient plus tendres.

Mettez tous les ingrédients ensemble dans une terrine avec de l'eau laissez cuire pendant 30 mn, vérifiez l'assaisonnement, puis mixez le tout, comme vous pouvez laissez les légumes comme ça, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.

حساء الخضار الجافة



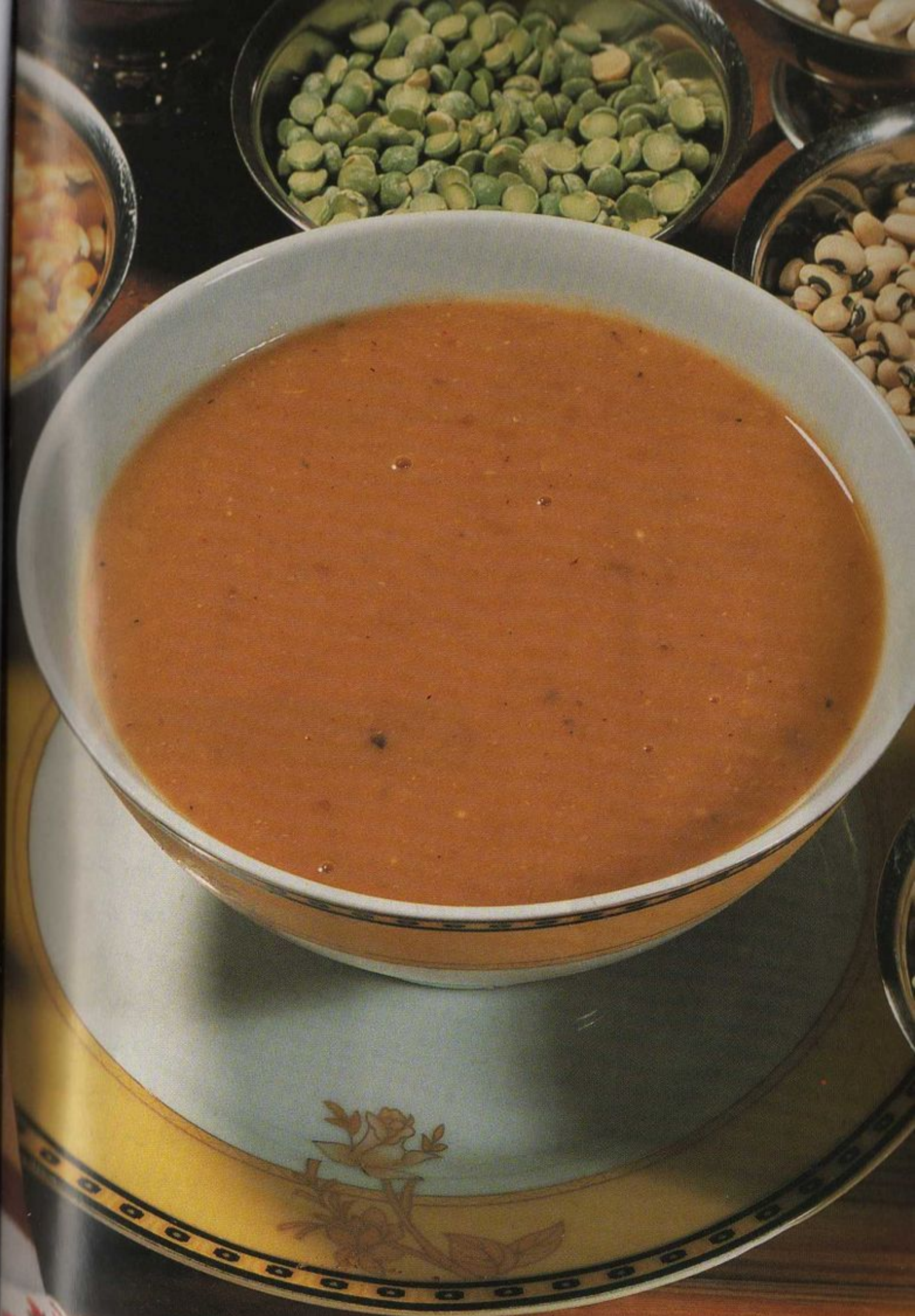
التحضير :

ضعي كل هذه الخضار الجافة في الماء لمدة 8 ساعات على الأقل لكي تصبح طرية.

ضعي كل المقادير في قدر به ماء واطهيها لمدة 30 دقيقة، راقبي الملح والتوابل ثم ارحي الكل بالخلط (يمكن أيضا تركها حبات) أضيفي قطرات من زيت الزيتون.

المقادير :

- كأس شاي من كل هذه الخضار الجافة: عدس، لوبيا حمراء وبيضاء، جلبانة يابسة، فول يابس، حمص
- حبة بصل
- 4 فصوص ثوم
- معدنوس
- حشيش
- ملح
- فلفل
- فلفل أحمر مسحوق حلو أو حار حسب الذوق
- ملعقتين أكل طماطم مصبرة
- ملعقتين أكل زيت الزيتون



Ingrédients :

- 1 kg de tomates mûres
- ½ litre de bouillon de cube (mouton)
- 1 c/c de sucre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 clou de girofle
- 1 rame de romarin
- 1 Dl de crème fraîche
- 20 feuilles de basilic
- Fromage râpé
- Sel
- Poivre.

Préparation :

Dans une casserole mettez les tomates coupées en petit morceaux, le sel, le sucre, l'oignon, l'ail haché, le romarin et le clou de girofle.

Laissez cuir couvert pendant 15 mn.

Passez le tout à la moulinette pour que les fibres ne restent pas, remettez dans la casserole et ajoutez le bouillon et laissez cuire 5 mn.

Montez la crème fraîche un peu avec un fouet et ajoutez le à la crème de tomate en mélangeant.

Une fois que ça commence à bouillir, enlevez du feu et mettez le basilic finement coupé.

حساء الطماطم بالحبق



التحضير :

ضعي في إناء الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة، أضيفي الملح، السكر، الإكليل، لقرنفل، البصل و الثوم المقطعين. أتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة على نار هادئة. ارحي الكل في مراحات الطماطم، أضيفي المرق واتركيه يغلي 5 دقائق أخرى.

في نفس الوقت أخفقي القشدة بفرشاة أو خفّاق وأضيفيها إلى كريمة الطماطم مع الخلط. عند بداية الغليان انزعي من النار وضعي الحبق المقطع برقة.

المقادير :

- ماطم حمراء
- ½ لتر مرق الجمبو (خروف)
- ملعقة صغيرة سكر
- حبة بصل
- فص ثوم
- قطب قرنفل
- قطيب من الإكليل
- 1 دل قشدة طرية
- 20 ورقة حبّ
- جبن مبشور
- ملح
- فلفل



Ingrédients :

- Reste de poulet sans peau (ailes, coud, dos)
- 1 bouquet de persil
- 4 pommes de terre
- 6 gousses d'ail
- Sel
- Poivre

Préparation :

Epluchez les pommes de terre, lavez les, coupez les en dés, hachez le bouquet de persil, coupez l'ail et mettez avec le poulet et de l'eau dans une terrine. Ajoutez du sel, du poivre et faites cuire. Une fois cuit, enlevez le poulet, désossez le puis remettez le dans la terrine et mixez le tout avec le mixeur.

حساء بقايا الدجاج



التحضير :

قشري البطاطا، اغسليها و قطعها الى مكعبات صغيرة، قطعي المعدنوس و الثوم ثم ضعي الكل مع الدجاج في قدر به ماء. أضيفي الملح والفلفل وأتركيه يطهى. عند نهاية الطهي اخرجي الدجاج، انزعي العظام ثم أرجعيه الى القدر وارحي الكل بالخلط.

المقادير :

- بقايا الدجاج بدون جلد
- ربة معدنوس
- 4 حبات بطاطا
- 6 فصوص ثوم
- ملح
- فلفل



Ingrédients :

- 1 os de bœuf (ou morceau de viande)
- 2 navet
- 2 carottes
- 3 pommes de terre
- Des poireaux
- 1 oignon
- Du céleri
- Sel
- Poivre
- Cannelle
- 2 noix de beurre ou margarine

Préparation :

Nettoyez les légumes, coupez les, mettez tous les ingrédients ensemble dans la marmite avec 2 litres d'eau et laissez cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Enlevez l'os et mixer le tout (si c'est de la viande mixez la aussi, affilez la ou laissez la en morceaux selon votre gout).

حساء الخضار

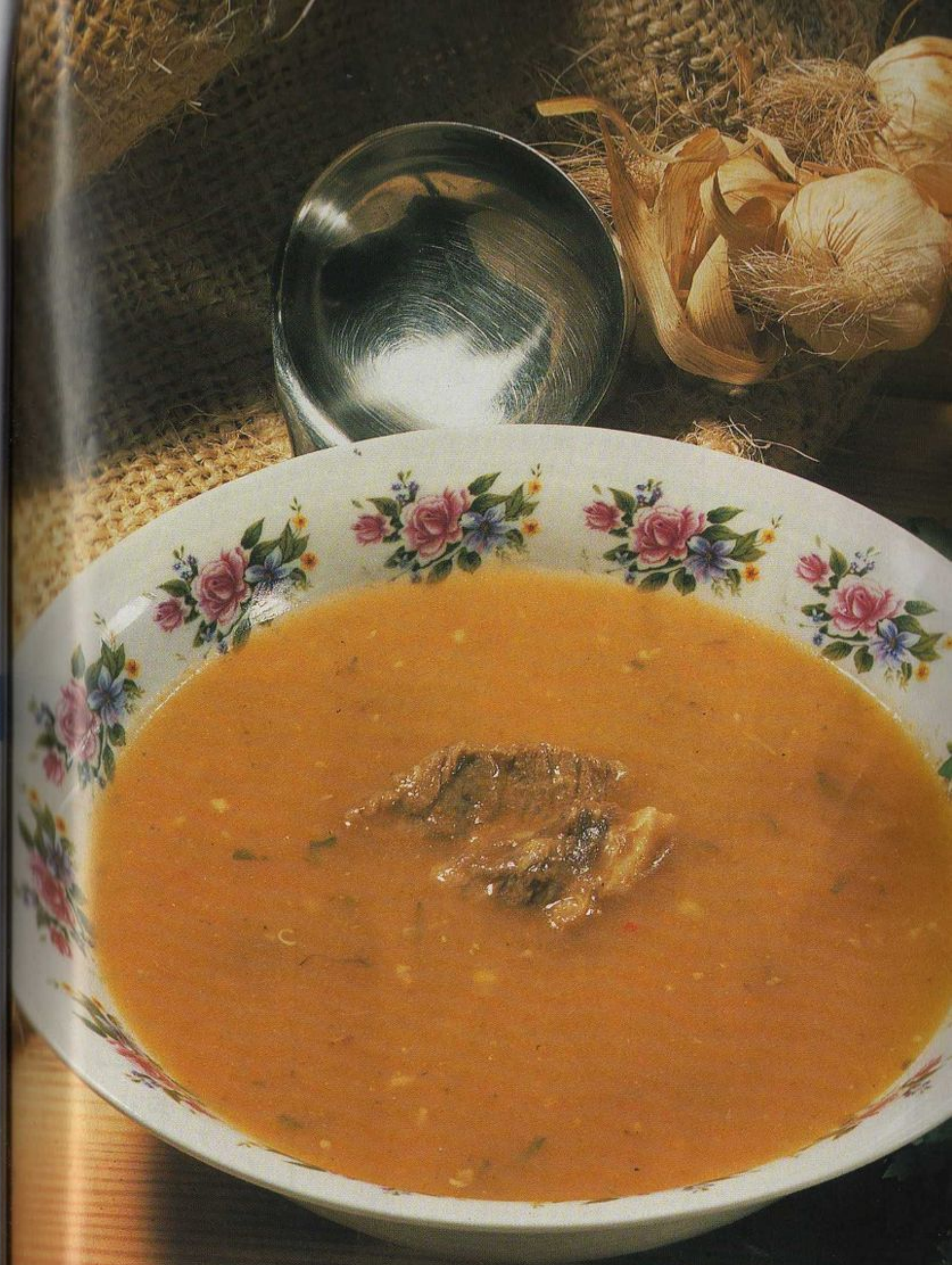


التحضير :

نظف كل الخضار، قطعها، وضعها مع عظم اللحم في قدر به 2 لتر ماء واتركها تطهى حتى يصبح الكل طريا.
انزع العظم وارحي الكل (ان كانت قطعة لحم ارحيها كذلك، قطعها الى أليف صغيرة أو اتركها كما هي حسب ذوقك).

المقادير :

- عظم لحم البقري أو قطعة لحم
- 2 حبات لفت
- 2 حبات جزر
- 3 حبات بطاطا
- كرث
- حبة بصل
- ربطة كرفس
- ملح
- فلفل أسود
- قرفة
- ملعقتين زبدة



Ingredients :

- 300gr de petits pois cassés
- 1 oignon
- 3 carottes
- 1 pomme de terre
- 2 branches de persil
- 1 c/s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Cannelle
- 1 citron

Préparation :

Lavez les petits pois cassés, mettez dans une terrine 2 litres d'eau, plongez les petits pois et les carottes.

Coupez la pomme de terre, l'oignon et le persil, épaissez et salez puis ajoutez l'huile d'olive.

Laissez cuire à feu bas avec le couvercle à moitié fermé pour que ça ne déborde pas.

Après 20 à 30 mn mixez le tout.

Si vous voulez que ça soit plus épais vous pouvez ajouter une poignée de vermicelles.

Servez avec persil et citron.

حساء الجلبانة الجافة



التحضير :

اغسلي الجلبانة جيدا، ضعيها مع الجزر في قدر به 2ل من الماء.
اقطعي البطاطا، البصل والمعدنوس، أضيفيهم الى القدر مع الملح
التوابل وزيت الزيتون. غطيها واطهيها على نار هادئة لمدة 20 الى
30 دقيقة ثم ارحيها.

إذا أردت التحصل على حساء أكثر تماسك، أضيفي قبضة يد من
الشعيرات.

قدميها بالمعدنوس والليمون.

المقادير :

- 300 غ جبانة يابسة
- حبة بصل
- 3 حبات جزر
- حبة بطاطا
- حبة ليمون
- معدنوس
- ملعقة أكل زيت
الزيتون
- ملح
- فلفل
- قرفة



Ingrédients :

- 1 cuisse de poulet (100gr)
- 1 os de bœuf
- 1 carotte
- Persil
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 40gr de beurre
- 40gr de farine
- 3 œufs
- Sel
- Poivre
- Fromage râpé

Préparation :

Nettoyez tous les ingrédients. dans un grand faitout mettez le poulet, l'os de bœuf, la carotte, le céleri, l'oignon, et le persil avec du sel et du poivre, le tout dans 2l d'eau. Laissez cuire à feu lent 1 heure environ pour faire un bouillon. Retirez le poulet. Effilez-le et jeter l'os et le reste des ingrédients.

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine. Quand elle sera toastée ajoutez lentement ¼ l de bouillon. Faites bouillir puis enlevez du feu et ajoutez les œufs un après l'autre en mélangeant à l'aide d'un fouet, ajoutez le bouillon qui reste et continuez à mélanger jusqu'à ce qu'il reprenne à bouillir.

Laissez cuire encore 10mn puis à la fin incorporez les filets du poulet que vous versez dans une soupière chaude et saupoudrez de fromage.

كريمة الدجاج



التحضير :

نظفي كل المقادير. ضعي الدجاج، العظم الجزر، الكرفس، البصل، المعدنوس، الملح والفلفل في قدر به 2 لتر من الماء. اتركي الكل يطهى على نار هادئة حوالي ساعة، انزعى وتخلي عن العظم والخضر، فتتي الدجاج وضعيه جانبا. أذبي الزبدة في إناء، أضيفي الفريضة وأخلطي جيدا ثم اسقي بـ ¼ لتر من الحساء. اتركيه يغلي ثم انزعى من على النار وأضيفي البيض واحدة واحدة مع الخلط بالخفاق، أضيفي الباقي الحساء وواصل الخلط حتى يبدأ في الغليان. اتركيه يطهى لمدة 10 دقائق ثم أضيفي الدجاج ورشي بالجبن المبشور.

المقادير :

- رجل كامل من الدجاج (100 غ)
- عظم بقري
- حبة جزر
- معدنوس
- حبة بصل
- كرفس
- 40 غ زبدة
- 40 غ فريضة
- 3 حبات بيض
- ملح
- فلفل
- جبن مبشور



Ingrédients :

- 100gr d'haricots vert
- 100gr de petit pois
- 100gr de carottes
- 100gr de navet
- 100gr de pommes de terre
- 100gr de fèves
- 100gr d'haricots blancs
- 100gr d'haricots rouges
- 100gr de courgettes
- 2 oignons
- 2 cubes de jambo au choix
- 2 c/s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre.

Préparation :

Nettoyez tous les légumes, coupez ceux qui se coupent en petits cubes, émincez l'oignon et dans de l'eau avec les cubes de bouillon mettez tous les ingrédients ensemble et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Régalez l'assaisonnement et servez sans mixer, à volonté ajoutez un fil d'huile d'olive, et une touche de fromage râpé.

مينيستران فصلي



التحضير :

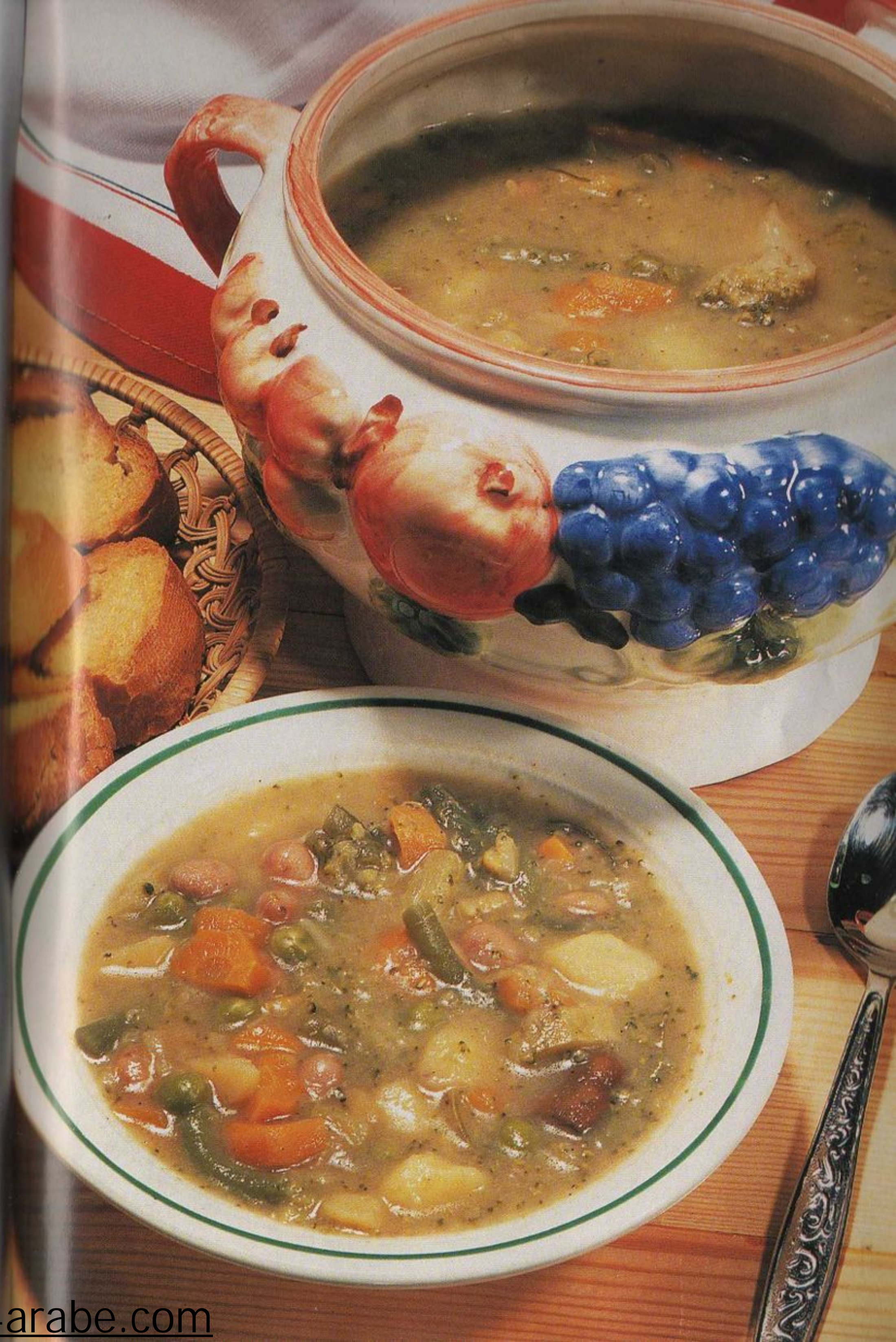
نظفي الخضر واغسلها جيدا، قطعي التي يمكن أن تقطع إلى قطع صغيرة، قشري البصل وضعيه مع كل المقادير في قدر به ماء و حبات الجامبو واتركيها تطهى حتى تصبح الخضر طرية.

أضيفي الملح والفلفل وقدميها بدون أن ترحيها.

إن أردتي أضيفي بعض قطرات زيت الزيتون والجبن المبشور.

المقادير :

- 100 غ لوبيا خضراء
- 100 غ جلبانة، 100 غ جزر
- 100 غ لفت، 100 غ بطاطا
- 100 غ فول أخضر (الحب فقط)
- 100 غ لوبيا بيضاء
- 100 غ لوبيا حمراء
- 100 غ قرعة
- 2 حبات بصل
- 2 حبات جامبو حسب ذوقك
- زيت الزيتون
- ملح وفلفل



Ingédients :

- 600 gr de céleri
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 tomate
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez le tout et plongez dans une marmite les légumes coupés, salez poivrez et laissez bouillir pendant 20 mn. Mixez le tout

La soupe doit être dense.

A volonté ajoutez du fromage ou de la crème fraîche.

حساء الكرفس



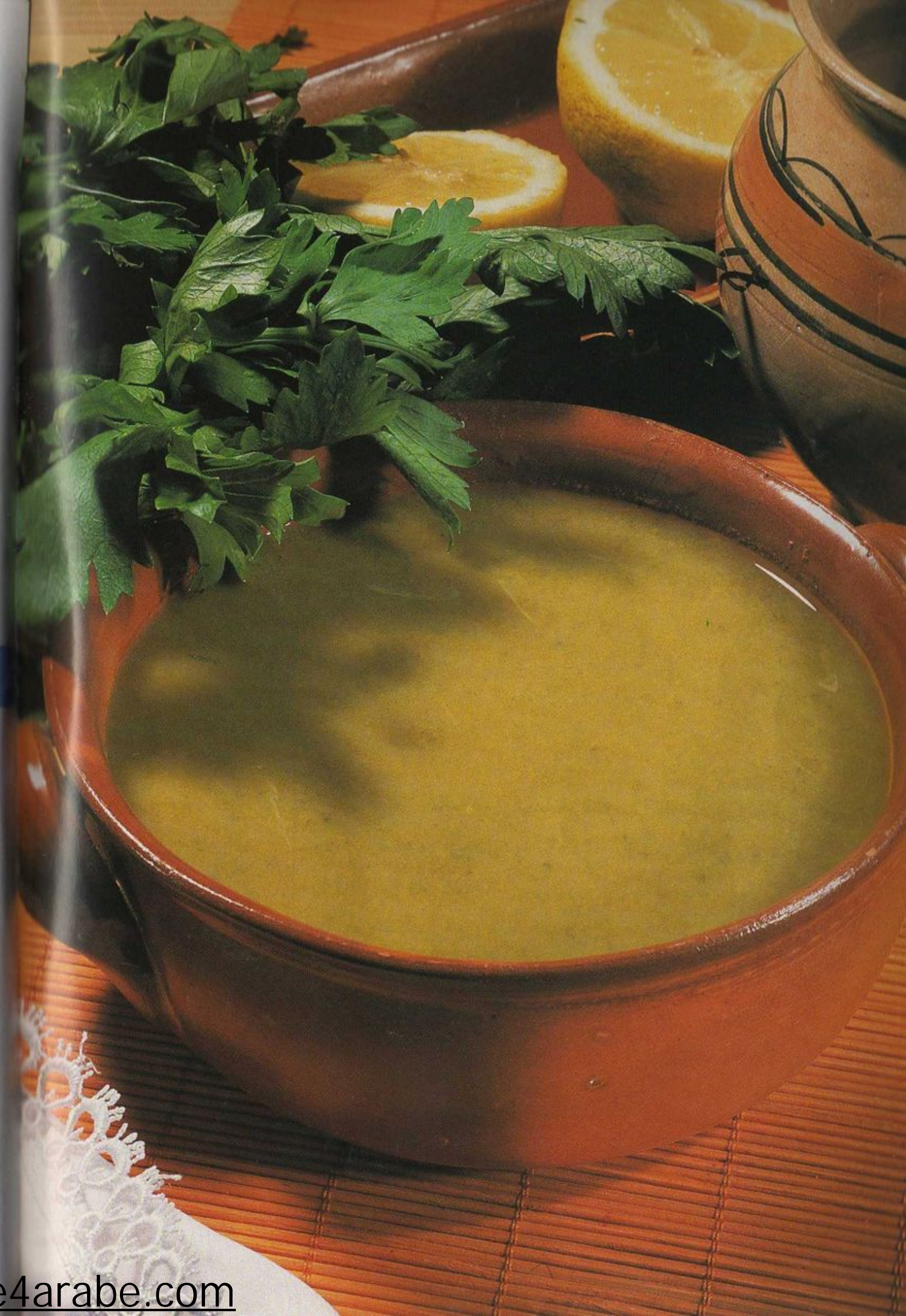
التحضير :

نظفي كل الخضار، اقطعها وضعها داخل قدر فيه ماء، أضيفي الملح والفلفل واتركيها تطهى مدة 20 دقيقة، ارحيها حتى تصبح حساء ثقيل نوعا ما.

إن أمكن أضيفي الجبن المبشور أو القشدة الطرية.

المقادير :

- 600 غ كرفس
- حبة بصل
- 2 حبات جزر
- 2 حبات بطاطا
- حبة طماطم
- ملح
- فلفل



Ingrédients :

- 1 kg de fenouils
- 700gr de pommes de terre
- 1 oignon
- Sel
- Poivre
- Persil

Préparation :

Enlevez les feuilles dures et laissez les tendres, épluchez les pommes de terre et l'oignon, mettez les légumes en les coupant dans une terrine avec de l'eau, du sel et du poivre et laissez cuire pendant 20 à 30 mn.

Une fois cuit mixez le tout puis passez au passoir de tomate pour éliminer les fibres du fenouille. Saupoudrez de persil haché.

حساء البسباس



التحضير :

انزععي أوراق البسباس الصلبة، قشري البطاطا و البصل، قطعي الخضر وضعيهم في قدر فيه ماء مالح، أضيفي الفلفل واتركيها تطهى من 20 إلى 30 دقيقة. ارحي الكل بالخلط ثم ضعيها في مرحلات الطماطم لتتخلصي من ألياف البسباس. قدمي ورشي بالمعدنوس المقطع.

المقادير :

- 1 كغ بسباس
- 700 غ بطاطا
- حبة بصل
- ملح
- فلفل
- معدنوس



Ingrédients :

- 500gr de carottes
- 400 gr de pommes de terre
- 1 oignon
- Sel
- Poivre

Préparation :

Epluchez les légumes, lavez-les et coupez-les en gros morceaux pour qu'ils gardent leur valeurs nutritives, mettez le tout dans une marmite avec de l'eau comme pour faire un bouillon, salez, poivrez et laissez cuire 30 mn. Enlevez du feu et mixer à l'aide d'un mixeur.

A volonté quelques gouttes d'huile d'olive ou beurre, pour ceux qui sont en régime évitez.

حساء الجزر

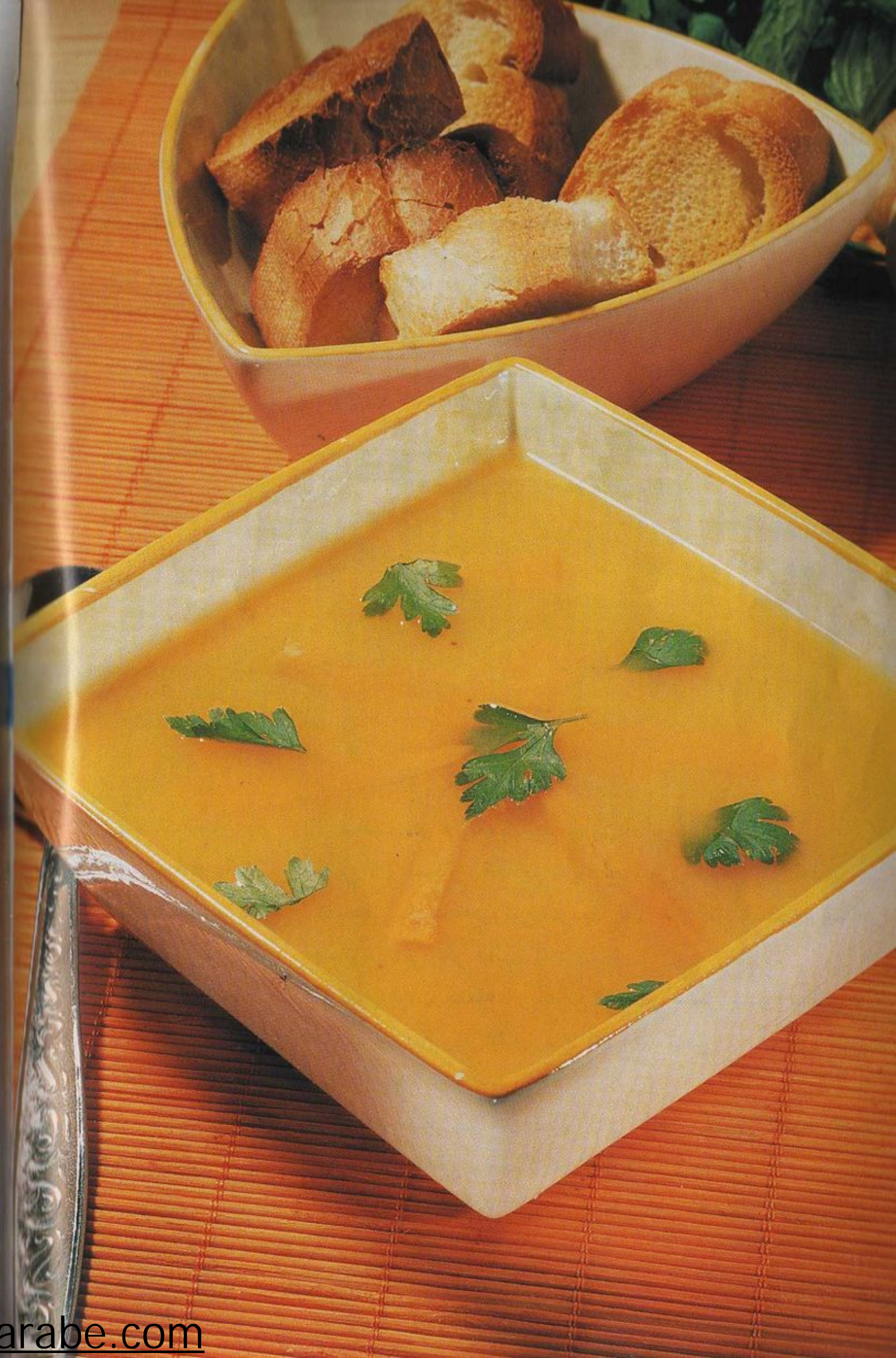


التحضير :

قشري الخضر، اغسلهم وقطعهم إلى قطع كبيرة، ضعي الكل في قدر فيه ماء، أضيفي الملح، الفلفل واتركيها تطهى 30 دقيقة. انزعي من على الفرن وارحيها بالخلاط حتى تتحصلي على شوربة ثقيلة. يمكنك إضافة قطرات من زيت الزيتون أو قليل من الزبدة، أما بالنسبة للذين يتبعون الحمية فلا داعي لذلك.

المقادير :

- 500 غ جزر
- 400 غ بطاطا
- حبة بصل
- ملح
- فلفل



Ingredients :

- 2 navets, 1 carotte, 1 courgette, 2 pommes de terre, 4 tomates mûres, 1 bouquet de céleri, 1 bouquet de coriandre, 1 oignon, 1 c/s de tomate concentrée, sel, poivre, carvé, 3 c/s d'huile

Levure :

- 3 c/s de farine, ½ citron, 1 verre d'eau.

Préparation :

Nettoyez tous les légumes et coupez-les en gros morceaux, dans une terrine mettez tous les ingrédients ensemble à feu doux et arrosez par petites quantités d'eau chaude jusqu'à la fin de cuisson.

Entre temps mettez la farine avec de l'eau dans un bol, diluez bien et laissez la pendant tout le temps de la cuisson, à la fin pressez le ½ citron et mélangez bien.

Revenez à la marmite et mixez la soupe très bien, laissez toujours sur le feu ajoutez y le mélange de farine et citron et mélangez bien.

La soupe devient très épaisse, ajoutez une grande cuillère de carvé et éteignez le feu.

الحريرة



التحضير :

3 ملاعقات أكل فرينة، ½ حبة ليمون، كأس ماء.

نظفي كل الخضر، قطعهم إلى قطع كبيرة. ضعي كل المقادير في إناء على نار هادئة ورشي تدريجيا بقليل من الماء الساخن (بمقادير صغيرة) حتى آخر الطهي.

في نفس الوقت ضعي الفرينة مع الماء في صحن غامق، خلطي جيدا لتذوب الفرينة واتركيها ترتاح كل مدة الطهي ثم أضيفي الليمون واخلطي جيدا.

ارحي الخضر جيدا، أرجعيها على النار وأضيفي خليط الفرينة والليمون واخلطي جيدا، أتركي على النار 5 دقائق.

أضيفي ملعقة أكل من الكروية، أخلطي جيدا ثم أطفئي النار.

المقادير :

- 2 حبات لفت، حبة جزر، حبة قرعة، 2 حبات بطاطا، 4 حبات طماطم حمراء، ربطة كرفس، ربطة حشيش، حبة بصل، ملعقة أكل طماطم مصبرة، ملح، فلفل، كروية، 3 ملاعقات زيت الطاولة

الخميرة :

- 3 ملاعقات أكل فرينة، ½ حبة ليمون، كأس ماء



Ingrédients :

- 300 gr de champignons
- 1l de bouillon
- 60 gr de beurre
- 40 gr de farine
- 1 bouquet de persil
- 50 gr de crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs
- Sel
- Poivree

Préparation :

Dans une terrine faites revenir la farine avec le beurre fondu, arrosez avec le bouillon, plongez y les champignons après les avoir égouttés s'ils sont conservés, ajoutez le persil, salez, poivrez et laissez cuire pendant 10 mn.

Passez le tout à la moulinette puis remettez dans la casserole et laissez encore sur le feu jusqu'à ébullition. Battez les œufs et la crème fraîche et ajoutez à la casserole et enlevez du feu.

Accompagnez toujours avec du pain grillé.

حساء الفطر



التحضير :

في قدر أذبيبي الزبدة، أضيفي الفريضة، اخلطي جيدا ثم مرقي بالمرق، أضيفي الفطر بعد تقطيرهم جيدا من ماء العلب، أضيفي المعدنوس، الملح، الفلفل واطريه يطهى مدة 10 دقائق.

ارحيه جيدا في مرحات الطماطم، أرجعيه إلى القدر واطريه على النار حتى الغليان. اخفقي البيض مع القشدة الطرية وأضيفيهم إلى القدر ثم انزعي من على النار.

يمكن تقديم الحساء بقطع من الخبز المحمر (المحمص).

المقادير :

- 300 غ فطر
- لتر مرق جامبو
- 60 غ زبدة
- 40 غ فريضة
- ربطة معدنوس
- 50 غ قشدة طرية
- 2 صفار بيض
- ملح
- فلفل



Ingrédients :

- 350gr de lentilles
- 1 oignon
- 1 c/s de s'men ou beurre
- Sel
- Poivre
- Cannelle
- Une poignée de riz
- Persil haché
- Citron

Préparation :

Lavez les lentilles, mettez-les dans une terrine avec de l'eau, ajoutez l'oignon haché, le s'men, le sel, le poivre et la cannelle. Laissez cuire pendant 40 mn. Une fois cuit passez au mixeur puis au passoir de tomates pour éliminer toute la peau des lentilles. Remettez dans la marmite et faites bouillir puis plongez la poignée de riz, continuez la cuisson 10 autres mn et servez chaud avec du persil haché et du jus de citron..

حساء العدس



التحضير:

اغسلي العدس جيدا، ضعيه في إناء مع الماء، أضيفي البصل المبشور، السمّن، الملح، الفلفل والقرفة واتركيه يطهى مدّة 40 دقيقة، ارحيه في الخلاط ثم في طاحونة الطماطم لكي تتخلصي من قشور العدس. أرجعيه في الإناء واتركيه يغلي من جديد ثم أضيفي الأرز، واصلي الطهي لمدّة 10 دقائق أخرى. قدميه ساخنا مع المعدنوس المبشور وعصير الليمون.

المقادير:

- 350 غ عدس
- حبة بصل
- ملعقة أكل سمّن أو زبدة
- ملح
- فلفل
- قرفة
- قبضة يد من الأرز
- معدنوس مقطع
- ليمون



Ingredients :

- 500 gr de viande de bœuf (congelé) coupée en petits morceaux
- 200 gr d'oignon
- 500 gr de pommes de terre coupées en petits cubes
- 2 tomates pelées et privées de pépins
- 1 cuillère de paprika douce ou piquante au choix
- 1 litre d'eau chaude
- Sel
- 30 gr de beurre

Préparation :

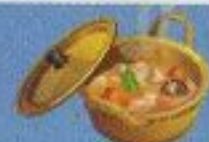
Faites revenir l'oignon très finement coupé dans le beurre en mélangeant pour que ça ne brûle pas, ajoutez la viande, épicez de paprika et sel, laissez sur un feu doux quelques minutes puis versez ½ litre d'eau chaude un peu, à la fois.

Après 1 heure de cuisson lente ajoutez les pommes de terres et le reste de l'eau chaude, laissez bouillir, mélangez de temps en temps jusqu'à ce que la viande et les pommes de terre soient cuites.

Ajoutez les tomates que vous aurez écrasées avec une fourchette où râpé.

Servez dans une soupière chaude.

حساء الغولاش



التحضير :

اقلي البصل المقطع برقة في الزبدة مع الخلط حتى لا يتلون، أضيفي اللحم، التوابل، الملح واتركيها على نار هادئة لبضع دقائق ثم أضيفي ½ لتر من الماء الساخن قليلا.

بعد ساعة من الطهي أضيفي البطاطا و باقي الماء الساخن، اتركيه يغلي مع الخلط من حين لآخر حتى يكمل طهي البطاطا و اللحم.

أضيفي الطماطم المسحوقة بفرشاة، قدمي ساخنا في طبق الحساء.

المقادير :

- 500 غ من لحم البقري (مجمد)
- مقطع الى قطع صغيرة
- 200 غ بصل
- 500 غ بطاطا مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 حبات طماطم مقشرة ومقطعة
- ملعقة من مسحوق الفلفل الأحمر
- الحلو أو الحار حسب الذوق
- لتر ماء ساخن
- ملح
- 30 غ زبدة



Ingédients :

- 500gr de pois chiches
- 5 tomates rouges et dures
- 5 gousses d'ail
- 1 piment vert
- 1 bouquet de coriandre
- huile d'olive
- vinaigre
- sel
- cumin

Préparation :

Trempez les pois chiches dans de l'eau pendant une nuit. Mettez-les dans une cocote minute avec de l'eau, 3 c/s d'huile d'olive, sel et cumin, laissez cuire 20 mn jusqu'à ce qu'elles deviennent très tendre.

Entre temps, préparez la sauce froide :

Enlevez la peau des tomates, les pépins et coupez en morceaux très petit ou râpez les, coupez finement l'ail, le coriandre et mettez dans un saladier, coupez en petit morceaux le piment, ajoutez quelques cuillères d'huile d'olive, du sel, du cumin et du vinaigre.

Une fois les pois chiches cuites servez dans des assiettes profonde avec l'eau de cuisson et mettez dessus quelques cuillères de sauce froide.

حساء الحميصه



التحضير :

المقادير :

- | | |
|----------------------------|--|
| • 500 غ حميصه | • بللي الحمص في ماء ليلة كاملة. |
| • 5 حبات طماطم حمراء وصلبة | • ضعهم في قدر الضغط مع الماء، 3 ملاعقات أكل زيت الزيتون، ملح وكمون، اطهي مدّة 20 دقيقة. |
| • 5 فصوص ثوم | • في نفس الوقت حضري الصلصة الباردة: |
| • حبة فلفل حار أخضر | • قشري الطماطم، انزعي القشرة وقطعيها في إناء، قطعي برقة الثوم والحشيش، قطعي إلى قطع صغيرة الفلفل الحار، أضيفي زيت الزيتون، الخل، الملح والكمون ثم خلطي الكل. |
| • ملح | • بعد أن تطهى الحميصه، ضعها في صحن غامق وضعي فوقها الصلصة الباردة. |
| • خل | |
| • كمون | |



Ingrédients :

- 1 tête de choux
- 2 oignons
- 2 poivrons vert
- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 branche de céleri
- Persil
- Bouillon de cube au choix
- Sel
- Poivre

Préparation :

Mettez tous les ingrédients coupés dans le bouillon et faites cuire pendant 20 mn, mixez le tout et servez avec du pain grillé.

حساء الخضار بالكرم



التحضير:

قطعي كل الخضار، ضعها داخل مرق الجامبو واتركها تطهى مدة 20 دقيقة ثم ارحيها بالخلاط. قدميها مع قطع الخبز المحمر.

المقادير:

- رأس كرم
- 2 حبات بصل
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 حبات بطاطا
- كرفس
- معدنوس
- ملح
- فلفل أسود



Ingédients :

- Du poulet (ce que vous préférez)
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 1 poignée de pois chiches
- 1 poignée de riz
- Sel
- Poivre
- Cannelle
- 1 œuf
- 1 citron
- 3 c/s d'huile

Préparation :

Mettez dans une terrine le poulet, l'oignon haché et l'huile et laissez frire quelques instants, ajoutez les pois chiches, sel et poivre et cannelle puis arrosez avec de l'eau la quantité voulue. Laissez cuire pendant ¼ heure, ajoutez le persil haché et la poignée de riz.

Laissez encore cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre. Battez l'œuf, ajoutez le jus de citron, coupez encore du persil frais et recouvrez la chorba. Eteignez le feu et laissez l'œuf se remettre.

شوربة بيضاء



التحضير :

ضعي في قدر، الدجاج، البصل المبشور، الزيت و اتركه يقلي، أضيفي الحمص، الملح، الفلفل والقرفة ثم رشي بالماء حسب ما تريد. اتركه يطهى مدة 15 دقيقة، أضيفي المعدنوس المقطع و الأرز.

اتركه يطهى حتى يصبح الأرز طريا.

أخفقي البيضة، أضيفي عصير الليمون وبعض المعدنوس المقطع واسكبيه فوق الشوربة. أطفئي النار و اتركي البيض يستوي.

المقادير :

- لحم الدجاج حسب المقدور
- حبة بصل
- ربطة معدنوس
- قبضة يد حمص
- قبضة يد أرز
- ملح
- فلفل
- قرفة
- بيضة
- حبة ليمون
- 3 ملاعقات أكل زيت المائدة



Ingrédients :

- 1kg de potiron
- 2 pommes de terre
- 1 bouquet de persil
- 1 oignon
- 1 l de bouillon
- ½ litre de lait
- 50gr de margarine
- 30 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez les pommes de terre et le potiron et coupez en petits cubes, mettez l'oignon haché avec le beurre et faites revenir un peu, ajoutez les légumes et faites mijoter pour quelques minutes. Ajoutez alors le bouillon et laissez cuire 30 mn après mixez le tout, ajoutez y le lait le fromage râpé et le persil haché. Portez encore pour bouillir, puis éteignez le feu, accompagnez de petits morceaux de pain de mie grillé avec du beurre.

حساء الكابوية



التحضير :

نظفي القرعة والبطاطا وقطعيهما إلى قطع صغيرة. ضعي البصل المبشور مع الزبدة في قدر واقليهما قليلا، أضيفي البطاطا والقرعة، الفلفل والملح واتركيها تغلي بعض الدقائق ثم أضيفي المرق واتركيها تطهى 30 دقيقة.

ارحي الكل بالخلط، أضيفي الحليب، الجبن المبشور والمعدنوس المقطع. اتركيه يغلي ثم أطفئي النار.

قدميه مع قطع الخبز المحمر المدهونة بالزبدة.

المقادير :

- 1 كغ كابوية (قرعة حمراء)
- 2 حبات بطاطا
- ربطة معدنوس
- حبة بصل
- لتر مرق
- ½ لتر حليب
- 50 غ مارجرين
- 30 غ جبن مبشور
- ملح
- فلفل



Ingredients :

- 1.5 Litre de bouillon de poulet
- 100 gr de riz
- 3 jaunes d'œufs
- 1 c/s de persil haché
- 1 jus de citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

Dans le bouillon faites cuire le riz, battez les jaunes d'œufs avec le jus de citron et ajoutez tout doucement au riz et au bouillon, mélangez avec le fouet très fort pour une minute et faites bouillir la soupe pour une demi minute, ajoutez le persil, le sel et le poivre.
Servir tout de suite.

حساء خفيف

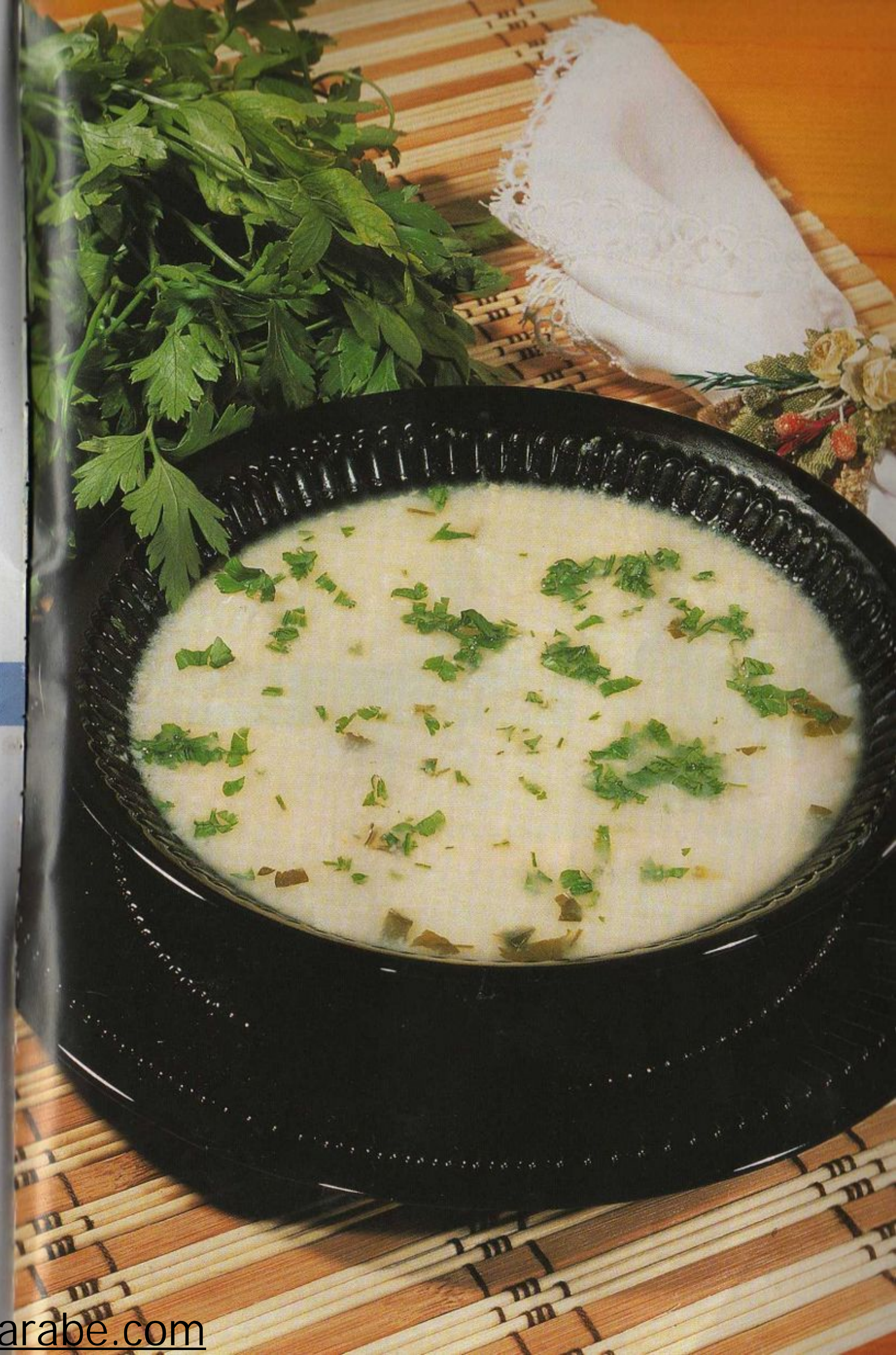


التحضير :

اطهي الأرز في مرق الدجاج، أخفقي صفار البيض مع عصير الليمون وأضيفيه تدريجياً إلى الحساء، خلطي بالخفاق بقوة لمدة دقيقة ثم اتركيه يغلي نصف دقيقة أخرى، أضيفي المعدنوس، الملح والفلفل. قدميه ساخناً.

المقادير :

- 1.5 لتر مرق الدجاج
- 100 غ أرز
- 3 صفار بيض
- ملعقة أكل معدنوس
- مقطع
- عصير الليمون
- ملح
- فلفل



Ingédients :

- 1.5 litre de bouillon
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 250 gr de blette
- 2 c/s d'huile,
- 2 c/s de fromage râpé
- Sel
- Poivre
- 250 gr de thrída (carrés)

Préparation :

Dans une terrine faite bouillir le bouillon, entre temps, nettoyez les herbes et coupez-les (pas trop petits). Mettez-les dans le bouillon et faites cuir pendant 20 mn. Faites revenir dans poêle avec l'huile l'oignon et le céleri, ajoutez les dans le bouillon et plongez y les carrés de thrída, surveillez la cuisson (il faudrait qu'ils soient cuits al denté).

La soupe devrait être un peu dense. Mettez dans la soupière et saupoudrez de fromage râpé.

حساء حشائش السلق بالثريدة



التحضير :

في إناء غلي المرق وفي نفس الوقت نظفي الحشائش وقطعها الى قطع متوسطة، ضعها في المرق واتركها تطهى 20 دقيقة. اقلي البصل المبشور و الكرافس المقطع مع الزيت في مقلاة ثم اضيفهم الى المرق وبعد 20 دقيقة اضيفي التريدة واتركها تطهى.

يجب أن يكون الحساء ثقيلًا نوعًا ما.

المقادير :

- 1.5 لتر مرق
- كرافس
- حبة بصل
- 250 غ من حشائش السلق العربي (بلات)
- 2 ملعقات أكل زيت المائدة
- 2 ملعقات أكل جبن مبشور
- ملح
- فلفل
- 250 غ تريدة (مربعات)

